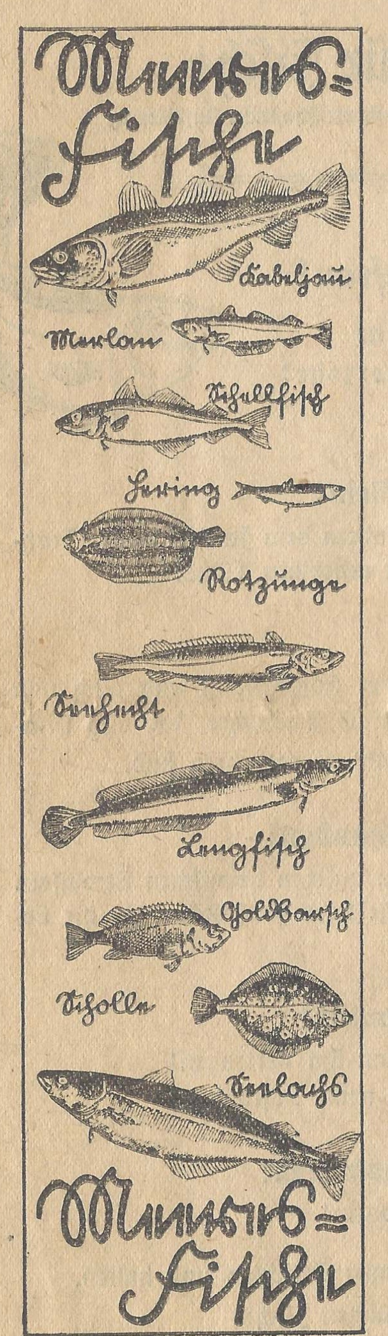


Fischsuppen

Das Fischkochwasser läßt sich gut zu kräftigen Suppen verwerten.

Fischsuppe.

Zutaten: Kopf und Gräten eines Fisches, $1\frac{1}{2}$ l Wasser, Suppengrün, Salz, Mehlschwitze von 40 g Fett und 40 g Mehl, 1 Zwiebel, gehackte Petersilie.

Fischkopf, Gräten, Fischhaut und andere Abfälle werden gut gereinigt und mit kaltem Wasser, reichlich Suppengemüse, Salz und Zwiebel aufgesetzt und gut ausgekocht. Die Brühe gießt man durch ein Sieb. Aus 40 g Fett und 40 g Mehl wird eine helle Mehlschwitze bereitet, die man mit kaltem Wasser ablöscht und an die Fischbrühe gibt. Danach wird die Suppe nochmals aufgekocht und mit Salz abgeschmeckt. Mit gehackter Petersilie und gerösteten Semmelwürfeln zu Tisch gegeben.

Fischkartoffelsuppe.

Diese Suppe bereitet man, indem man etwa $\frac{1}{2}$ kg geschälte, in kleine Würfel geschnittene Kartoffeln mit den Fischabfällen aufsetzt und die Suppe durch ein Sieb gibt, sobald die Kartoffeln weich geworden sind. Die Mehlschwitze fällt dann fort. Im übrigen handelt man ganz wie oben angegeben.

Fischhaferflockensuppe.

Zutaten: Das vorhandene Fischkochwasser wird auf $1\frac{1}{2}$ l verlängert. 40 g Haferflocken, Suppengemüse (1 Mohrrübe, 1 Sellerie, 1 kleine Zwiebel) $\frac{1}{4}$ l entrahmte Milch, 40 g Fett.

Die Haferflocken werden in dem Fischkochwasser gargekocht, das Ganze durch ein Sieb gerührt. Das Suppengemüse wird kleingeschnitten, in dem Fett gedünstet, bis es anfängt sich leicht zu färben. Man tut das Suppengemüse in die Suppe, läßt durchkochen, gibt die entrahmte Milch dazu und läßt die Suppe noch etwa 5 Minuten kochen, hernach mit Salz abschmecken.

Fischgerichte

Fischpuffer.

Zutaten: 750 g rohe, geriebene Kartoffeln, 500 g gekochtes, durch den Fleischwolf gedrehtes Fischfleisch, 1 Ei, gehackte Petersilie, 1 Teelöffel gehackten Dill, 1 bis 2 Eßlöffel Mehl, Salz.

Die Zutaten werden gut miteinander gemischt und in der Art wie Puffer (Reibekuchen) gebacken. Dazu reicht man grünen Salat, Kohlsalat, Bohnensalat usw.

Festgericht von Fisch mit Speck belegt.

Zutaten: Etwa 1 kg Fisch, 65 g Speck, Salz, etwas Zitronensaft oder Essig.

Der gut vorbereitete ganze Fisch oder Teile eines größeren Fisches werden mit Salz und Zitronensaft oder etwas Essig eingerieben und liegengelassen. Danach wird er abgetrocknet, mit Speckstücken belegt und in der Bratpfanne leicht bräunlich im Ofen gargebraten. Vorsicht beim Herausnehmen, daß der Fisch nicht zerbricht! Er wird mit gedünstetem Gemüse aller Art angerichtet.

Gebackene Fischspeise.

Zutaten: 1 kg Schellfisch, Zander oder Hecht, zum Kochen Salzwasser mit Suppengemüse und Gewürzen, 40 g Mehl, 40 g Fett, 20 g Butter, 1 kleine, gehackte Zwiebel, 2 Eßlöffel geriebenen Käse, $\frac{1}{4}$ l Buttermilch, 1 Ei.

Der Fisch wird in wenig Wasser gargekocht, von Haut und Gräten befreit, in Stücke geteilt. Diese werden in eine gefettete Auflaufform gegeben. Aus Fett, Mehl und Zwiebel und $\frac{1}{2}$ l Fischkochwasser stellt man eine Mehlschwitze her, zieht mit 1 Ei ab und schmeckt mit 1 Eßlöffel geriebenem Käse und Salz ab, rührt die Buttermilch darunter. Diese Tunke gibt man über den Fisch, streut den zweiten Eßlöffel Reibekäse darüber, legt die 20 g Butter in Flöckchen darauf und läßt den Auflauf bei Mittelhitze $\frac{1}{2}$—$\frac{3}{4}$ Std. hellbraun backen. Dazu gibt man Salzkartoffeln, Gemüse oder Salate.

Fisch-Kohlrouladen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ kg Fischfilet, 1 kg Kohl, Fett, Salz und 1 Ei.

Die guten Außenblätter eines Weißkohls löst man vorsichtig vom Strunk und läßt sie in Salzwasser halb garkochen, auf einem Sieb abtropfen. Die Fischhackmasse stellt man wie Fleischhackmasse her, den durch den Wolf gedrehten Fisch vermengt man mit Petersilie, den feingehackten, ebenfalls gebrühten Weißkohlresten, etwas geriebener Semmel, 1 Ei, Salz. Diese Fischfülle wird in die großen Krautblätter gewickelt und die Rollen mit einem Faden umbunden. In Fett oder Butter werden die Krautrollen leicht gebräunt und unter Zugabe von etwas Gemüsebrühe oder Wasser gargedämpft.

Fischbratklops.

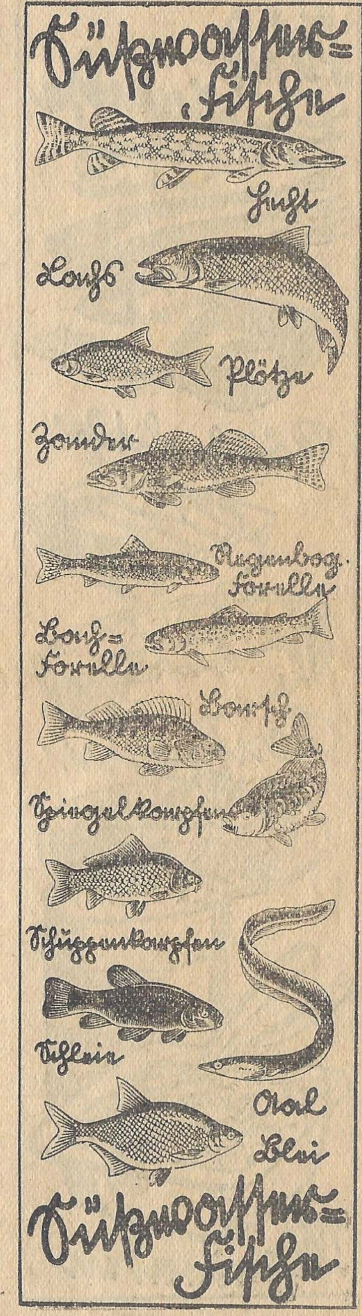
Zutaten: 750 g Fischfleisch, 3 eingeweichte, ausgedrückte Semmeln, Salz, etwas gestoßenen Pfeffer oder Gewürz, 2 Eier, 20 g geriebener Käse, $\frac{1}{8}$ l Buttermilch, 30 g Semmelmehl.

Man formt aus der Masse eigroße Klopse und brät sie in heißem Fett. Will man eine Soße dazu haben, so dickt man das zurückgebliebene Fett mit etwas Mehl ein und verlängert mit Fleischbrühe oder etwas Wasser. Zu den Klopsen kann man Gemüse reichen.

Schlemmerschnitte.

Zutaten: 1 kg grüne Heringe, Zitrone oder Essig, Salz, Kastenbrot, geriebener Käse.

Die grünen Heringe werden gesäubert, entgrätet, dann gewaschen und mit Zitrone oder Essig beträufelt. Das in Scheiben geschnittene Kastenbrot wird dünn mit Butter bestrichen, das vorher leicht überbratene Heringsfilet daraufgelegt, mit geriebenem Käse bestreut und etwas zerlassener Butter beträufelt. Dann werden die Brötchen in der vorgeheizten Röhre überbacken bis sie schön goldbraun sind.





Fischfrikassee.

Zutaten: 1 kg Fisch oder 750 g Fischfilet, 40 g Fett, 40 g Mehl, 1/2 l Fischkochwasser, Suppengemüse, Zitronensaft oder Essig, etwas Weißwein.

Den Fisch vorbereiten, in Stücke teilen, mit einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln, mit wenig Salz bestreuen, in wenig Wasser mit Suppengemüse dämpfen. Den Fisch herausnehmen, fest zugedeckt warmhalten. Aus dem angegebenen Fett, Mehl, Fischkochwasser eine helle Mehlschwitze herstellen. Wenn man hat, mit 1 Ei abziehen, mit Zitronensaft, Salz, evtl. 1 Eßlöffel Weißwein oder Apfelwein abschmecken, den Fisch hineinlegen, das Ganze noch einmal heiß werden lassen, nicht kochen! Dazu gibt man Salzkartoffeln und Salate.

Fischgulasch.

Zutaten: 750 g Fischfilet, 40 g Speck, 1 Zwiebel, Salz, 30 g Fett, 30 g Mehl, 1/4 l Fisch- oder Fleischbrühe.

Den Speck in Würfel schneiden und mit der Zwiebel hellbraun dünsten. Das in Stücke geschnittene Fischfleisch dazugeben und vorsichtig, bei schwachem Feuer, damit der Fisch nicht zerfällt, gar werden lassen. Aus Fett, Mehl und Brühe stellt man eine dunkle Mehlschwitze her, die man mit Essig, Salz, 1 Prise Zucker abschmeckt. Man läßt alles zusammen einmal kurz aufkochen und reicht dazu Gemüse und Salzkartoffeln.

Fischaufläufe.

Zutaten: Sauerkrautreste, Reste von gekochtem Fisch Kartoffelbrei von 500 bis 750 g Kartoffeln, 80 g Fett, 1/4 l Milch, 1 Ei, 40 g Mehl, Salz und Kümmel.

Sauerkohl, Fisch und Kartoffelbrei füllt man lagenweise in eine gefettete Auflaufform, Milch, Mehl, Ei und Salz verquirlt man und gießt über das Ganze. Den Auflauf bestreut man mit geriebenem Käse und belegt ihn mit Butterflöckchen. Backzeit ca. 30 Minuten.

Räucherfischauflauf.

Zutaten: Makkaroni, Fett, Mehl, 1/2 kg Räucherfleisch, Tomatenmark.

Die Makkaroni werden in Salzwasser abgekocht, der Räucherfisch etwas zerkleinert und schichtweise mit den Makkaroni in eine gefettete Auflaufform gegeben. Die oberste Schicht besteht aus Makkaroni. Man bestreut sie mit Käse und gibt eine einfache Tomatensoße darüber. Mit etwas Semmelbröseln bestreut, läßt man den Auflauf etwa 20 Minuten in der Röhre überbacken. Als Beilage Salat.

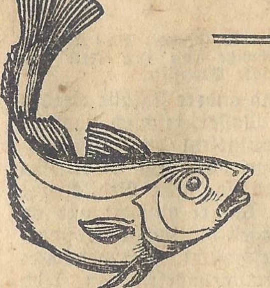
Pichelsteiner auf Seemannsart.

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, etwas Fett, 1 Selleriekopf, Mehl, Salz, 1/2 kg Möhren, ca. 1/4 l Wasser, Zwiebeln, 1/2 kg Fischfilet, 1 Weißkohl, 1 Wirsing.

Zwiebeln kleinschneiden, in Fett andünsten, dann Kartoffeln, Sellerie und Möhren in den Topf schichten abwechselnd mit dem geschnittenen Kraut. Den in Stücke geteilten Fisch legt man in den letzten 10—15 Minuten, bevor die Kartoffeln gar sind, auf das Gemüse und läßt alles zusammen weich werden.

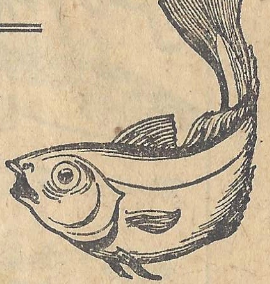
Rezeptdienst für Fische

Herausgegeben vom Reichsausschuß für Volkswirtschaftliche Aufklärung
Berlin W 9



Deutsche Hausfrau!

Mehr und mehr steigere den Fischverzehr!



Unwissenheit? Nein!

Über richtige Ernährung besteht bei uns seit Jahren kein Zweifel mehr. Trotzdem zeigt sich aber im Fischverzehr noch eine erhebliche Lücke!

Ihr wißt,

deutsche Hausfrauen, schon allerhand von der Küchenkunst und auch von den im Fischfleisch enthaltenen Stoffen, wie Kalk, Phosphor, Jod und Vitaminen, die für unsere Ernährung nicht zu entbehren sind.

Fisch ist reichlich vorhanden!

Denn die freien Meere sind als Ergänzung zu unseren heimischen Gewässern unerschöpfliche Fischgründe und eine zusätzliche Erzeugungsstätte für die Erweiterung unserer Ernährungsgrundlage.

Fisch ist leicht verdaulich!

Selbst der schwächste Magen kann ihn vertragen!
Selbst für den Kranken gibt es keine Schranken!

Darum, deutsche Hausfrauen!

Künstlerinnen im Kochen!

Laßt eure Küchenkunst walten bei warmen Gerichten und kalten.
Bringt den leicht bekömmlichen Fisch
stets mit Gemüse auf den Tisch.